

Sportkurs für Körper, Geist und Seele: Yoga, Pilates und mehr!

Dies ist eine Pressemitteilung über einen neuen Sportkurs, der eine vielseitige Mischung aus Yoga, Pilates, rhythmischer Gymnastik und Rückengymnastik bietet. Der Kurs wird von Frau Lutter-Walther geleitet und findet montags von 11:15 bis 12:45 Uhr im Hans-Söhnker-Haus in Berlin statt. Die Teilnahme kostet 6,00 € pro Person für 90 Minuten und umfasst Übungen im Stehen und Liegen, sowie Entspannungstechniken wie Atemübungen, autogenes Training und Fantasiereisen. Bei diesem Kurs werden auch Kleinmaterialien wie Pilatesbälle, Therabänder, Seile und Igelbälle verwendet, um die Übungen abwechslungsreich zu gestalten. Das Ziel des Kurses ist es, die körperlichen Möglichkeiten jedes Teilnehmers zu aktivieren und ein Gefühl …

Dies ist eine Pressemitteilung über einen neuen Sportkurs, der eine vielseitige Mischung aus Yoga, Pilates, rhythmischer Gymnastik und Rückengymnastik bietet. Der Kurs wird von Frau Lutter-Walther geleitet und findet montags von 11:15 bis 12:45 Uhr im Hans-Söhnker-Haus in Berlin statt. Die Teilnahme kostet 6,00 € pro Person für 90 Minuten und umfasst Übungen im Stehen und Liegen, sowie Entspannungstechniken wie Atemübungen, autogenes Training und Fantasiereisen.

Bei diesem Kurs werden auch Kleinmaterialien wie Pilatesbälle, Therabänder, Seile und Igelbälle verwendet, um die Übungen abwechslungsreich zu gestalten. Das Ziel des Kurses ist es, die körperlichen Möglichkeiten jedes Teilnehmers zu aktivieren und ein Gefühl des Wohlbefindens zu erreichen, ohne sie zu über- oder unterfordern.

Es gibt die Möglichkeit, sich telefonisch in der Freizeitstätte oder direkt bei Frau Lutter-Walther anzumelden. Der Kurs startet ab sofort und bietet eine Möglichkeit für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, ihre Gesundheit für Körper, Geist und Seele zu verbessern.

Tabelle mit Informationen zu den Yogakursdetails:

Ort	Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin
-----	-----
Termin	Montags von 11:15 bis 12:45 Uhr
Beginn	Ab sofort
Kosten	6,00 € pro Person á 90 min
Anmeldung	Freizeitstätte Tel.: 395 014 18 oder direkt bei Frau Lutter-Walther Tel.: 802 72 74, E-Mail: martina.sport.honig@gmail.com
Dozentin	Frau Lutter-Walther

In einer stressigen und hektischen Welt ist es wichtig, Zeit für sich selbst zu finden und auf die eigene Gesundheit zu achten. Dieser Sportkurs bietet eine gute Gelegenheit, sich körperlich zu betätigen, zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Yoga, Pilates und Gymnastik sind seit langem bekannt für ihre positiven Auswirkungen auf den Körper und Geist und können dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Interessierte sollten nicht zögern, sich anzumelden und von den Vorteilen dieses Kurses zu profitieren.

Quelle: www.berlin.de

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de